

Compare the labels below.
Circle the best buy.

Compare las etiquetas que siguen.
Haga un círculo alrededor de la mejor compra.

A.

60¢/lb.	54¢
store peas 12 oz.	

B.

72¢/lb.	66¢
name peas 12 oz.	

C.

48¢/lb.	66¢
store peas 22oz.	

"C" is the best buy. It is the least expensive per pound.

El "C" es la mejor compra. Es lo menos por libra.

- * The largest package may not be the best buy. Always **CHECK THE UNIT PRICE.**

UNIT PRICING compares equal amounts of food.

- * El paquete más grande no es siempre la mejor compra. Siempre revise el precio por unidad.

El precio por unidad compare cantidades iguales de comida.

EXTRA TIPS Consejos Extras

Use evaporated milk or dry milk for cooking .

Save your fresh milk to drink.

Use leche evaporada o en polvo para cocinar. Guarde la leche fresca para beber.



Schedule time to shop alone. If you take your children, teach them to be smart shoppers.

Ahorre tiempo para ir de compras a solas. Si lleve a sus niños, enséñeles a ser compradores inteligentes.

Kids can help

- * Carry coupons
- * Put fresh produce in bags

Los niños pueden ayudar a

- * cargar los cupones
- * poner los productos agrícolas frescos en bolsas



Avoid junk food aisles and convenience foods.

Evite los pasillos de los alimentos no-nutritivos y los alimentos ya preparados.



Adapted from the Texas Department of Health

USDA es un empleador y programa con igualdad de oportunidades.

Tennessee Department of Health
Authorization No. 343251

No. of copies: 8000

This public document was promulgated at a cost of \$.08 per copy.
DH-0068 (1/02)



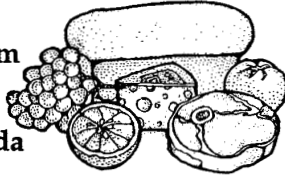
Shop and Save Comprar y Ahorrar



1. Make a menu Prepare un menú

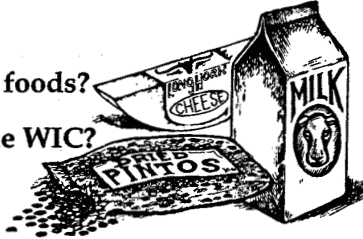
- ☐ Did I include foods from each food group?

¿Incluí alimentos de cada grupo de alimentos?



- ☐ Did I include WIC foods?

¿Incluí alimentos de WIC?



- ☐ Did I include foods in season?

¿Incluí alimentos que son de la temporada?



- ☐ Did I include specials in the newspaper?

¿Incluí las especiales en el periódico?



- ☐ Did I plan my menu for one week?

¿Planeé mi menú por una semana?

THIS WEEK'S MENU						
Menú para esta semana						
Sunday Domingo	Monday Lunes	Tuesday Martes	Wednesday Miércoles	Thursday Jueves	Friday Viernes	Saturday Sábado

2. Make a list Haga una lista

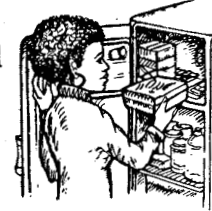
- ☐ Did I check my menu for foods I need?

¿Revisé mi menú para ver cuales alimentos necesito?



- ☐ Did I check my shelves and refrigerator for foods I have?

¿Revisé mis estantes y el refrigerador para saber cuales alimentos tengo?



- ☐ Do I need this food to be healthy?

¿Necesito este alimento para estar saludable?



- ☐ Do I have coupons for items on my list?

¿Tengo cupones para las comidas en la lista?



3. Compare the price Compare el precio

UNIT PRICE	RETAIL PRICE
\$1.48 per pound	\$3.15 2.13 lbs.
Chicken	

Use this label to find:

- a) Amount of Food
b) Total Price
c) Unit Price

Use esta etiqueta para encontrar:

- a) La cantidad del alimento
b) El precio total
c) El precio por unidad

Answer
a. 2.13 lbs.
b. \$3.15
c. \$1.48

Respuesta
a. 2.13 libras
b. \$3.15
c. \$1.48

- ☐ Did I use unit pricing to get the best buy?

¿Usé el precio por unidad para obtener la mejor compra?

- ☐ Did I compare 2-3 like items?

¿Comparé 2-3 alimentos similares?